

¿Qué cuenta como una taza de vegetales?

Muchas personas necesitan comer 2½ tazas del grupo de los vegetales diariamente*
Este folleto muestra las cantidades de comida que cuentan como 1 taza de vegetales.

*La cantidad de vegetales pudiera variar dependiendo de la edad, sexo y nivel de actividad física de cada persona.



1 papa dulce grande cuenta como
1 taza del grupo de vegetales



1 taza de frijoles negros cocidos cuenta como
1 taza del grupo de vegetales



12 mini zanahorias cuentan como
1 taza del grupo de vegetales



1 taza de vegetales crudos o cocidos, como las judías cuenta como
1 taza del grupo de vegetales



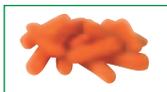
2 tazas de verduras de hojas crudas, como espinaca cuentan como
1 taza del grupo de vegetales



1 taza (8 onzas líquidas) de jugo mixto o de tomate cuenta como
1 taza del grupo de vegetales

Mis vegetales favoritos

Vegetales color naranja



Zanahorias



Calabaza



Papas dulces

Vegetales con almidón



Maíz

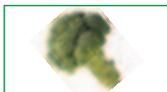


Guisantes verdes



Papas blancas

Vegetales de color verde oscuro



Brócoli



Legumbres (hojas de col, berza, mostaza, acelga)



Espinaca



Lechuga romana

Otros Vegetales



Repollo



Coliflor



Vainitas o judías



Pimientos verdes



Tomates



Calabacín

Frijoles y granos secos



Frijoles negros



Garbanzos



Frijoles rojos



Frijoles rosados o pintos



Frijoles blancos

Escriba otros aquí:



Food and Nutrition Service
U. S. Department of Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Enero 2007